

Sopa vegetariana de bolas de matzá

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

Ingredientes para las bolas de matzá:

2 huevos, ligeramente batidos

2 cucharadas aceite de oliva

2 cucharadas caldo de verduras

1/2 taza harina de matzá sin sal

1 cucharada eneldo fresco

1/2 cucharadita sal (opcional)

Ingredientes para el caldo:

6 tazas caldo de verduras, bajo en sodio

4 zanahorias (corte en rodajas de 1/4 de pulgada)

2 cebolla, picada en trozos

2 chirivía, picada en trozos

3 cucharadas eneldo fresco

sal y pimienta (al gusto, opcional)

Preparación

Para hacer las bolas de matzá: 1. Mezcle los huevos, el aceite y el caldo de verduras en un tazón pequeño. Añada la harina de matzá, eneldo y sal. Revuelva hasta combinar

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	190
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	60 mg
Sodio	330 mg
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

los ingredientes uniformemente. Cubra y refrigere de 15 minutos a 8 horas.

2. Hierva agua en una olla grande; añada una pizca de sal. Con sus manos engrasadas con aceite de oliva, forme 12 bolas de masa de 1 pulgada.

3. Deje caer las bolas, una a la vez, en el agua hirviendo.

Baje la llama y cocine a fuego lento durante 30 minutos.

Para hacer la sopa: 1. Mientras las bolas de matzá hierven a fuego lento, haga una sopa añadiendo todos los ingredientes y llevando a ebullición.

2. Baje la llama y cocine a fuego lento durante 20 minutos.

3. Para servir, use una cuchara y coloque 2 bolas de matzá cocidas en un tazón y sirva 1 taza de sopa sobre ellas.

Notas

Se puede reducir el costo de la receta sustituyendo el eneldo fresco por eneldo seco.

Boston University. Sargent Choice Nutrition Center. Sargent Choice Blog.